

# 本报特派记者踏上征程,大家的问题可以扔过来了 宗倩倩的行李箱里都带了啥

本报记者 宗倩倩 杨渐 张峰  
通讯员 李文瑶

再过两天,东京奥运会就将正式开幕。昨天下午,钱江晚报·小时新闻特派记者宗倩倩正式踏上征程,同行的还有浙江日报摄影记者王建龙。到了青岛,宗倩倩发回开启行李箱的视频,讲述她为采访所做的一些准备。

## 倩倩出征前做了哪些准备

“今天下午先飞青岛,明天下午再飞东京,大概明天傍晚左右抵达。”对于这趟东京之旅,我在采访方面不是很担心,主要是东京的防疫流程特别复杂,就怕会有疏漏,可能等到顺利过关后,才能真正松了一口气吧。

我从事体育记者职业已经7年,采访过2017年天津全运会、2018平昌冬奥会、俄罗斯世界杯等重要国内外赛事,我自认为擅长人物类报道。这次特殊行程的准备工作是历届大赛最折腾的一次。

这两个月以来,我一直在为东京之旅做准备:提交住宿信息、往返航班信息,上交各类表格、下载APP、提交行程计划表……上百封的往来邮件,一度让我心力交瘁,而东京奥组委细致到头发丝的防疫规定,更是让我绷紧神经。

对于大家关心的赛场内外各种问题,大家都可以通过小时新闻APP,在“我和东京奥运”群组@前方特派记者宗倩倩,我会尽力为大家解答。

## 行李箱里多了很多防疫品

这是一趟不平凡的采访之旅。如何“不平凡”?打开行李箱便知。除了记者常规外出采访必带的护照、采访证件、电脑、手机、相机、生活用品之外,行李箱的大半空间都被一些特殊的物品占据。

首先是防疫物品。一大盒50个医用外科口罩绝对是最占地儿的,还有各种消毒液、洗手液、酒精棉片等。妈妈还特别叮嘱我带上芦荟胶,长时间戴口罩通常会引起皮肤不适,可以缓解症状。核酸检测也体现了这次奥运会的特殊性。奥组委还严格要求所有记者在出发前96小时内必须做两次核酸检测,而今天到了东京,在机场首先等待记者们的将是又一次核酸检测。

采访装备中,也多了新玩意儿,那就是自拍杆。由于防疫需要,本届奥运会记者与运动员之间的采访无法再像往常一样零距离了,距离运动员2米以上的规定,让臂展不够长的记者们只能靠将录音设备放在自拍杆上来拯救。

行李箱里的东西虽然多而繁杂,但是在今年这样特殊的情况下,所有物品的准备都是对自己安全的保障,也是对一次特殊奥运会采访的保障。



宗倩倩(右)和浙江日报记者王建龙(右二)启程。 本报记者 董旭明 俞碧寅 摄



扫进你可以  
我和东京奥运  
群组

## 义乌特警大队队员方斌发出征集令 把你的视频上传到“小时奥运”专题 引体向上民间争霸赛 等你来亮肌肉

本报讯 7月23日,疫情之下的日本东京,就要迎来奥运百年史上首次空场奥运会。

更快、更高、更强的奥运精神,不仅仅在竞技赛场上,也在日常生活点滴中。在杭州的体育迷虽然无缘现场喝彩,但有“小时奥运”,一样可以陪大家度过火热夏季。在这里,每个人都是参赛者,每个人都有自己的“奥运会”——在健身的场馆里,在生活的跑道上。

以往钱江晚报·小时新闻报道中,我们挖掘过很多热爱生活,挑战极限的强者。

比如义乌特警大队队员方斌,他曾发出“引体向上挑战难度”三级,一跃一拉间,简直就是现代版人猿泰山,他引体向上曾创下的成绩,是2分钟100个。在全国性的比赛中,他拿过“三冠王”;在国外比赛中,也拿过冠军;他的手上,甚至还有一项引体向上的吉尼斯世界纪录。

方斌的人生,看似开了挂,但你可能想不到,青少年时期的他,是很多人眼中的“弱鸡”。不强壮,不高大,到高中毕业时,身高也不过1米71。

很少有人是天生的强者,更快、更高、更强的成绩背后,离不开刻苦训练以及自律的生活方式。方斌的10年,不喝碳酸饮料,不吃垃圾食品,6年保持每天3小时左右的高强

度训练。如今,身高1米78的他,体重75公斤,体脂率保持在8%。

因为奥运而变得特殊的这个夏天,钱江晚报·小时新闻正式向读者发出引体向上挑战。不会?别害怕,方斌曾给我们的读者传授了练习诀窍:

第一步,先练习悬挂时间,挂在单杠上,30秒、40秒、50秒……逐渐延长时间。这样做,是通过锻炼,提高握力。

第二步,练习悬挂收腹,在悬挂的基础上,试着把脚抬起来,慢慢找上拉的感觉。

第三步,练习抬升。一开始可能抬不上去,可以借助弹力带,一头系在单杠上,一头系在腿上,借助弹力带的力量,将身体往上拉。

跟着方斌,每天练习半小时左右,一点点寻找感觉,提高力量。

“奥运会最重要的不是胜利,而是参与。”这是现代奥林匹克之父顾拜旦的名言,

无数体育人、体育爱好者或者普通人,从体育中获得的感动,大都来自于此。

此次挑战赛,我们不在乎成绩,不规定动作,你只要按照以下操作方式,上传视频就可以。来吧,向大家展示你的努力吧!

当你发帖到“我和东京奥运”群组,请在标题上注明#引体向上#

本报记者 朱丽珍



扫一扫  
看宗倩倩行  
李箱里都带  
了些什么

